ISSN : 2685-9092 Vol. 3 No. 1 (Mei, 2021)
The Effectiveness of Mental Health Literacy Improvement in Reducing Stigma on Mental Health Service Users in Indonesia

Dewi Andira Wahyudi, Shafira Nanda Ayu F, Alfreda Fathya

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan

Email: dewi1800013370@webmail.uad.ac.id

ABSTRACT

Mental health is one of the most important things in human life. However, the prevalence of mental health problems in Indonesia is still quite high. Thus, mental health services need to be optimized in order to reduce this prevalence. But, in its implementation, the use of mental health services has not been maximized because of the stigma against people with mental disorders that are obtained from themselves and the social environment. Many people still think that people with mental health problems are insane, possessed, or lack of religious knowledge. This happens because of the lack of knowledge from the community itself. Thus, education and literacy regarding mental health are still very much needed in Indonesia, because those are one of the factors that influence a person's intention to seek professional help related to mental health problems. Our research will discuss how effective increasing mental health literacy is in reducing stigma among mental health service users in Indonesia. This research will be conducted with a literature study approach with data collection techniques called documentation and using content analysis methods. This research found that mental health literacy has an effect on reducing social and self-stigma among mental health service users.

Keywords : Stigma, Mental Health Literacy, Mental Health Service

---

PENDAHULUAN

Kesehatan mental individu yang baik yaitu kondisi diri individu terbebas dari segala jenis gangguan jiwa, dan individu dapat secara normal menjalankan hidupnya. Hal ini mencakup individu mampu menyesuaikan diri dalam menghadapi masalah-masalah yang mungkin ditemui sepanjang hidupnya (Putri dkk, 2015). Di Indonesia saat ini memiliki prevalensi yang tinggi dalam permasalahan kesehatan mental. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018 melaporkan kasus gangguan kesehatan mental (emosional) mencapai 9,9%. Sedangkan prevalensi depresi pada penduduk dengan umur ≥ 15 tahun sebesar 6,1%. Kondisi tersebut menjadikan pentingnya meningkatkan fungsi layanan kesehatan mental guna membangun kesehatan mental yang baik. Salah satu caranya dengan membantu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kesehatan mental.

Memberikan pelayanan secara individu atau kelompok (komunitas) oleh tenaga psikologi adalah satu dari banyak fungsi layanan kesehatan mental. Fase awal layanan ini yaitu melakukan diagnosis gangguan mental, dilanjutkan dengan penanganan yang sesuai dan tepat. Tenaga psikologi dan profesi lain tersinergi dalam layanan dasar yang terintegrasi sehingga mampu menghasilkan penanganan kesehatan mental. Kenyataannya pada pelaksanaannya penggunaan layanan kesehatan mental belum maksimal karena adanya stigma terhadap penderita gangguan mental yang didapatkan dari diri sendiri maupun lingkungan sosial. Dua komponen stigma yaitu sitgma yang bersifat publik yang artinya reaksi umum dari publik terhadap orang yang menderita permasalahan jiwa dan stigma individu yang artinya prasangka diri individu sendiri mengenai permasalahan kejiwaan yang diderita (Goffman dalam Lestari & Wardhani, 2014). Adanya Label yang diterima penderita mengenai keadaan dirinya menjadi kuat di akibatkan lingkungan/masyarakat memberi stigma kuat. Penolakan diagnosa bahkan pertolongan akibat label dari stigma yang diterima penderita (Soebiantoro, 2017).

Sulistyorini dkk (2013) mengatakan stigma hingga diskriminasi yang diterima penderita masalah mental lebih tinggi dibanding penderita gangguan medis lain. Kondisi berefek buruk bagi penderita permasalahan

mental yang berakibat mengalami diskriminasi dan kehilangan harga diri (Frías dkk dalam Taufik dkk, 2018). Penyebabnya dikarenakan ketidaktahuan masyarakat/lingkungan terdekat perihal gangguan mental (Sulistyorini dkk, 2013). Berdasarkan hal tersebut penting bagi masyarakat diberikan edukasi mengenai kejiwaan yang sehat untuk meningkatkan pengetahuannya sehingga meningkatkan pemahaman literasi tentang pengetahuan mental yang sehat.

Liteasi tentang pengetahuan mental yang sehat mengacu pada informasi dan keyakinan tentang gangguan mental untuk membantu individu mengenali, mengelola serta mengantisipasinya. Tingginya pemahaman masyarakat tentang jiwa yang sehat, membantu masyarakat untuk mendeteksi permasalahan kejiwaan dan mengelolanya secara efektif (Jorm, 1997). Jorm (2012) merumuskan kembali pengertian liteasi tentang pengetahuan mental yang sehat adalah pengetahuan yang mencakup bagaimana mengidentifikasi dan mencegah permasalahan mental, kemampuan *self-help*, serta kemampuan membantu oranglain dengan pertolongan pertama.

Individu yang memiliki liteasi tentang pengetahuan kesehatan jiwa bisa mengenali dan mengidentifikasi gangguan mental dan sumber perawatan yang tepat ketimbang dibandingakan orang yang tidak memiliki liteasi kejiwaan yang sehat. Orang yang minim liteasi tentang pengetahuan kejiwaan yang sehat cenderung menggunakan strategi yang salah seperti penggunaan alkohol dan obat-obatan (Jorm, 2012). Hobson (dalam Soebiantoro, 2017) menyatakan bahwa mendidik masyarakat/lingkungan mengenal jiwa yang sehat dan kegunaan layanannya, bisa menurunkan stigma, serta meningkatkan kemauan seseorang untuk menemukan dan mempergunakan layanan kesehatan kejiwaan.

Berdasarkan latar belakang diatas, peningkatan liteasi tentang pengetahuan mental yang sehat berdampak dalam mengurangi stigma pada individu dengan gangguan kejiwaan di masyarakat. Hal ini karena dengan adanya literasi dan, pengetahuan akan kesehatan mental pada masyarakat akan meningkat sehingga bisa mengurangi pikiran negatif atau persepsi yang salah pada masyarakat. Penelitian ini akan mengkaji lebih dalam mengenai seberapa efektif peningkatan liteasi tentang pengetahuan mental yang sehat dalam menurunkan stigma pada pengguna layanan kesehatan mental di Indonesia.

Rumusan masalah pada artikel ini yaitu: apa saja pengaruh yang dapat dirasakan dari peningkatan liteasi mental yang sehat? Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh yang dapat dirasakan dari peningkatan liteasi mental yang sehat. Penelitian memiliki manfaat yaitu: Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan, terutama pada ilmu psikologi. Sedangkan secara praktis, hasil temuan bisa memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai pentingnya liteasi tentang pengetahuan mental yang sehat agar tidak menumbuhkan stigma bagi pengguna layanan kesehatan mental.

METODE

Penelitian ini akan menggunakan metode dengan pendekatan kualitatif yaitu studi kepustakaan/literatur. Studi kepustakaan adalah studi yang digunakan untuk mengumpulkan informasi dan data dengan menggunakan berbagai bahan pustaka seperti dokumen, buku, majalah, dan cerita sejarah (Mardalis dalam Mirzaqon dan Purwoko, 2018). Studi literatur juga dapat melihat berbagai buku referensi dan penelitian sejenis sebelumnya yang dapat membantu memberikan landasan teori terhadap masalah yang diteliti (Sarwono dalam Mirzaqon dan Purwoko, 2018).

Sumber data dari penelitian ini akan didapatkan dari buku, jurnal dan situs internet mengenai layanan kesehatan mental, liteasi tentang pengetahuan mental yang sehat, kondisi kesehatan mental di Indonesia dan stigma pengguna layanan kesehatan mental di Indonesia. Teknik pengumpulan data yaitu dokumentasi, mengumpulkan referensi-referensi digital sesuai dengan topik terkait. Setelah dikumpulkan, referensi tersebut akan dianalisis, kemudian disimpulkan dan dikembangkan lagi menjadi wawasan yang baru serta dilakukan juga pengutipan informasi dari para ahli yang dituliskan dalam penelitian ini. Instrumen yang digunakan berupa daftar check-list klasifikasi bahan penelitian, skema/ peta penulisan dan format catatan penelitian.

Analisis data yang akan digunakan adalah *content analysis*. *content analysis* dilakukan untuk memperoleh inferensi yang valid dan dapat diteliti ulang berdasarkan konteksnya. Analisis ini dilakukan proses memilih, membandingkan, menggabungkan dan memilah berbagai pengertian hingga ditemukan data yang relevan (Sari dan Asmendri, 2020). Agar tetap menjaga ketelitian dan menghindari mis-informasi, maka akan dilakukan pengecekan pada setiap referensi yang dikaji.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Stigma merupakan suatu catatan atau cela pada karakter seseorang (Chaplin, 2004). Dua komponen stigma yaitu stigma yang bersifat publik yang artinya reaksi umum dari publik terhadap orang yang menderita permasalahan kejiwaan, dan stigma individu yang artinya prasangka orang itu sendiri terhadap permasalahan mental yang diderita (Goffman dalam Lestari & Wardhani, 2014). Sedangkan, liteasi tentang pengetahuan mental yang sehat merupakan informasi dan keyakinan tentang permasalahan mental yang membantu orang untuk memahami, mengawasi, dan mencegah masalah psikologis. Semakin tinggi pemahaman publik tentang kesehatan psikologis, semakin mereka dapat mengidentifikasi masalah mental dan mengawasinya dengan baik (Jorm, Korten, Jacomb, Christensen, Rodgers, & Pollitt, 1997). Ada beberapa penelitian yang membahas hubungan dari keduanya.

Menurut penelitian Soebiantoro (2017) tentang peran psikoedukasi intensif terhadap stigma pengguna *mental health service*, intervensi adalah artikel tentang pendidikan kesehatan jiwa, tetapi individu, berdasarkan hasil uji kelompok mandiri, stigma tidak dapat dikurangi. Hasil uji-t berulang menunjukkan bahwa dengan membaca intensif bahan bacaan dan informasi-informasi kesehatan jiwa pada kelompok intervensi secara signifikan menurunkan stigma sosial, tetapi tidak pada kelompok kontrol. Terakhir, menurut repeated-measures t-test, secara signifikan tidak terdapat penurunan level stigma pribadi pada grup kontrol dan intervensi. Dari hasil tersebut dapat di simpulkan, Intervensi membaca ekstensif dalam artikel kesehatan mental belum terlalu efektif dalam mengurangi stigma pribadi individu. Berdasarkan hal ini informasi yang diperoleh dengan individu yang secara intensif membaca artikel tentang kesehatan jiwa secara signifikan menurunkan kesadaran akan stigma sosial. Penurunan signifikan dalam stigma sosial secara statistik signifikan, tetapi ukuran efek dari kelompok independen dan uji-t berulang masih kecil.

Penelitian selanjutnya oleh Idham et al. (2019) Mengenai kecenderungan kemampuan psikologis, perhitungan kemampuan psikologis menunjukkan bahwa jumlah siswa dengan tingkat kemampuan psikologis tinggi (271 atau 54,1%) lebih besar dari jumlah keseluruhan. Gorczynski, Sims-Schouten & Wilson (2017) menemukan bahwa siswa yang kompeten secara psikologis lebih mungkin untuk menemukan bantuan langsung atau tidak langsung dalam menangani masalah psikologis. Gorczynski, SimsSchouten & Wilson (2017), mengatakan banyak siswa mencoba mengidentifikasi gejala penyakit mental, tetapi 42,3% siswa tidak tahu bagaimana mencari bantuan. Hunt & Eisenberg (Rafal, Gatto & Debate, 2018) mengatakan keterlambatan dalam menangani orang dengan gangguan kejiwaan dapat berdampak buruk pada hubungan sosial, produktivitas, dan kesuksesan akademis.

Berdasarkan hasil penelitian dari Kartikasari dan Ariana (2019) di dapat hasil dimana terdapat hubungan positif dan signifikan antara liteasi tentang pengetahuan mental yang sehat dan intensi menemukan pertolongan, yang artinya semakin tinggi literasi kesehatan mental, maka semakin tinggi intensi menemukan pertolongan pada individu. Kedua, ada korelasi negatif yang signifikan antara stigma diri dan niat untuk menemukan pertolongan. Dengan kata lain, semakin tinggi stigma diri, semakin sedikit keinginan untuk mencari bantuan. Terakhir, terdapat korelasi negatif antara liteasi tentang pengetahuan mental yang sehat dan stigma diri. Dengan kata lain, tinggi tingkat liteasi tentang pengetahuan mental yang sehat seseorang, maka semakin rendah stigma diri.

Kemudian terdapat korelasi negatif antara stigma diri dan intensi menemukan pertolongan. Semakin tinggi stigma diri menyebabkan semakin rendah intensi menemukan pertolongan. Terakhir, ada korelasi negatif antara liteasi kesehatan mental dan stigma diri, yang artinya semakin tinggi tingkat liteasi kesehatan mental yang sehat maka semakin stigma diri yang dimiliki oleh individu.

Ketiga penelitian diatas menunjukkan ada hubungan antara stigma pada pengguna layanan kesehatan mental, liteasi kesehatan mental dan intensi mencari pertolongan saat memiliki gangguan kejiwaan. Melihat dari penelitian Idham (2019), tingkat literasi mahasiswa sudah cukup tinggi tetapi masih banyak yang belum mengetahui tempat untuk menemukan sumber daya yang memadai. Liteasi liteasi kesehatan mental yang tinggi ini berkorelasi dengan intensi menemukan pertolongan saat memiliki masalah kesehatan mental. Ketika liteasi tentang pengetahuan mental yang sehat tinggi, maka berkemungkinan untuk menemukan pertolongan terkait kesehatan mental. Sedangkan penelitian Soebiantoro (2017) dan Kartikasari dan Ariana (2019) memberikan gambaran bagaimana pengaruh liteasi tentang pengetahuan mental yang sehatterhadap stigma. Liteasi tentang pengetahuan mental yang sehatdapat menurunkan stigma diri maupun stigma sosial yang ada di masyarakat. Dengan berkurangnya stigma, individu lebih tersadar untuk menemukan pertolongan ketika mengalami permasalahan kejiwaan

Untuk itu liteasi tentang pengetahuan mental yang sehatini perlu terus dimasifikasikan propragandanya ke masyarakat luas, agar lebih banyak yang menyadari, peduli, dan turut berpartisipasi dalam menguatkan

liteasi tentang pengetahuan mental yang sehatdi masyarakat luas. Hal ini tentu masih perlu banyak partisipan mengingat budaya stigma ini cukup kuat di masyarakat.

Organisasi Kesehatan Dunia (2019) menjelaskan kesehatan mental adalah kesejahteraan individu sadari mencakup kemampuan untuk memanajemen stres, produktif dalam bekerja dan menghasilkan, serta berperan di komunitasnya. Maka, jika ada masyarakat mengalami kendala dalam mengelola stress ataupun mengalami gangguan kejiwaan yang telah kesusahan dikendalikan secara mandiri, dengan liteasi mental yang sehat, maka bagian dari unsur masyarakat tersebut dapat dengan nyaman mencari bantuan tenaga psikologi tanpa merasa khawatir mendapatkan stigma dari kelompok masyarakat lainnya. Selain itu dukungan masyarakat yang telah melek liteasi tentang pengetahuan mental yang sehatjuga akan membantu masyarakat yang memiliki permasalahan mental untuk dapat survive, beradaptasi, dan menyelesaikan masalahnya dengan lebih cepat karena support system yang baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, literasi tentang pengetahuan mental yang sehat memiliki pengaruh mengurangi stigma diri maupun sosial di masyarakat kepada pengguna layanan kesehatan mental. Stigma yang berkurang dapat meningkatkan kesadaran untuk menemukan pertolongan dan penanganan terhadap masalah yang dialami. Sehingga, liteasi tentang pengetahuan mental yang sehat perlu didukung oleh beragam unsur, baik pemerintah selaku pemangku kebijakan, tenaga profesional psikologi, dan tentu saja masyarakat luas sebagai pemegang utama unsur kebudayaan di lingkungan. Kegiatan ini menunjang kesejahteraan masyarakat agar menanggulangi psikologi dan juga menjadi upaya preventif untuk mencegah permasalahan mental akut dan masif di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Butt, L., Morin, J., Numbery, G., Peyon, I., Goo, A. (2010). Stigma dan HIV/AIDS di Wilayah Pegunungan Papua. Canada: Pusat Studi Kependudukan; Kerjasama Universitas Cenderawasih Jayapura & University of Victoria.

Chaplin, J. P. (2004). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Dewi, K. S. (2012). Buku Ajar Kesehatan Mental. Semarang: UNDIP Press.

Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental (Vol. 124)*. Pamkeasan: Duta Media Publishing.

Frías, V. M., Fortuny, J. R., Guzmán, S., Santamaría, P., Martínez, M., & Pérez, V. (2018). Stigma: the relevance of social contact in mental disorder. Enfermería Clínica (English Edition), 28(2), 111-117.

Goffman E. (1963). *Stigma: Notes on The Management of Spoiled Identity. Englewood Cliffs*. NJ: Prentice Hall.

Gorczynski, P., Sims-Schouten, W., Hill, D., & Wilson, J.C. (2017). Examining Mental Health Literacy, Help Seeking Behaviours, and Mental Health Outcomes in UK University Students. *The Journal of Mental Health Training, Education and Practice*, 12(2), 111-120.

Heatherton, T.F. Kleck, Hebl, dan Hull. (2003). *The Social Psychology of Stigma*. New York: The Guilford Press.

Idham, A. F., Rahayu, P., As-Sahih, A. A., Muhiddin, S., & Sumantri, M. A. (2019). Trend Literasi Kesehatan Mental. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11(1), 12-20.

Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P. (1997). Mental Health Literacy. A Survey of The Public’s Ability to Recognise Mental Disorders and Their Beliefs about The Effectiveness of Treatment. *Med J Aust*, 166(4), 182-186.

Jorm, A.F. (2000). Mental Health Literacy: Public Knowledge and Beliefs About Mental Disorders. *British Journal of Psychiatry*, 177, 396-401.

Jorm, A.F. (2012). Mental Health Literacy: Empowering The Community to Take Action for Better Mental Health. *American Psychologist*, 67(3), 231-243.

Kartika, N., Ariani, A. D. (2019). Hubungan antara Literasi Kesehatan Mental, Stigma Diri Terhadap Intensi Mencari Bantuan Pada Dewasa Awal. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 4(2), 64-75.

Kementrian Kesehatan RI. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).

Lestari, W., Wardhani, Y. F. (2014). Stigma dan Penanganan Penderita Gangguan Jiwa Berat Yang Dipasung. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 17(2), 157-166.

Mifflin, H. (2012). *The American Herritage Dictionary of English Language (5thed).* Boston: Houghton Mifflin Harcourt.

Mirzaqon, A., Purwoko, B. (2018). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori dan Praktik Konseling Expressive Writing. *Jurnal BK UNESA*, 8(1), 1-8.

Novianty, A. (2017). Literasi Kesehatan Mental: Pengetahuan dan Persepsi Publik mengenai Gangguan Mental. Analitika, 9(2), 68-75.

Rafal, G., Gatto, A., DeBate, R. (2018). Mental Health Literacy, Stigma, and Helpseeking Behaviors Among Male College Students. *Journal of American College Health*, 66(4), 284-291.

Sari, M., & Asmendri. (2020). Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA. Natural Science: *Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA*, 6(1), 284-291.

Soebiantoro, J. (2017). Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental Intensif terhadap Stigma pada Pengguna Layanan Kesehatan Mental. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), 1-21.

Taufik, T., Adamy, A., Marthoenis, M., Elvin, S. D., Sitio, R., & Munazar, M. (2020). Analisis Stigma terhadap Penderita Gangguan Mental Dikalangan Mahasiswa D-III Keperawatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Lingkungan Hidup*, 5(2), 146-156.

World Health Organization. (2019). WHO urges more investment, services for mental health. Diakases dari 7 Mei 2021 from https://www.who.int/mental_health/who_urges_investment/en/